

自分の体調、毎朝CHECK!

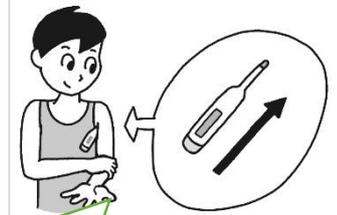
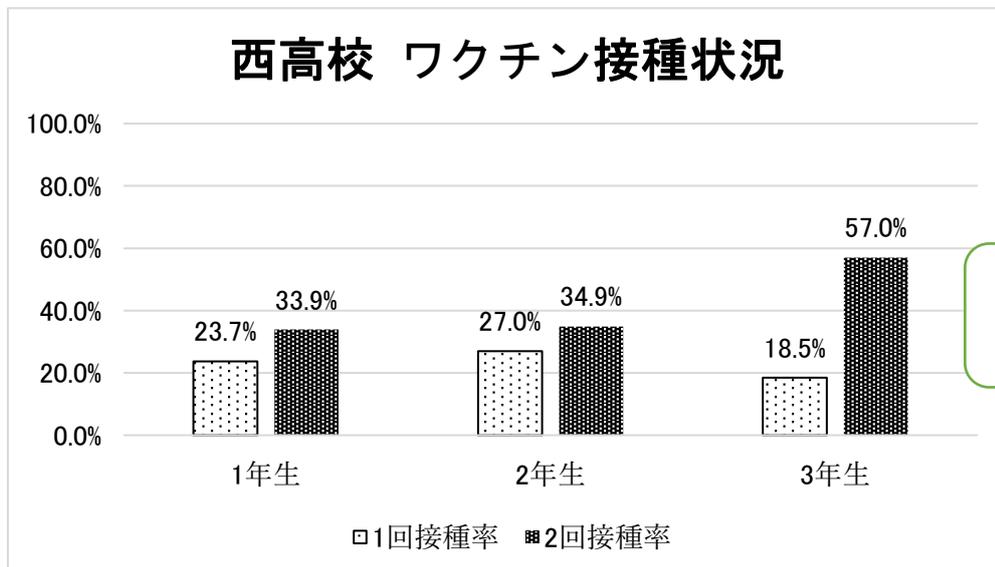


コロナ前の日常に戻ったわけではありません!

感染者は減少していますが児童・生徒の感染も確認されています。引き続き、学校においては、新しい生活様式の徹底など、基本的対策のほか、昼食時の黙食、部活動の場面で感染対策を徹底してください。

日本国内でのワクチン接種率は70%を超えました。本校のワクチン接種率は下記の通りです(10月22日現在)。副反応が出ている生徒が多いので、症状があるときは無理をせず登校を控えましょう。

毎朝のグーグル健康観察フォームの送信を忘れないでください!



8時前に送信完了してください!



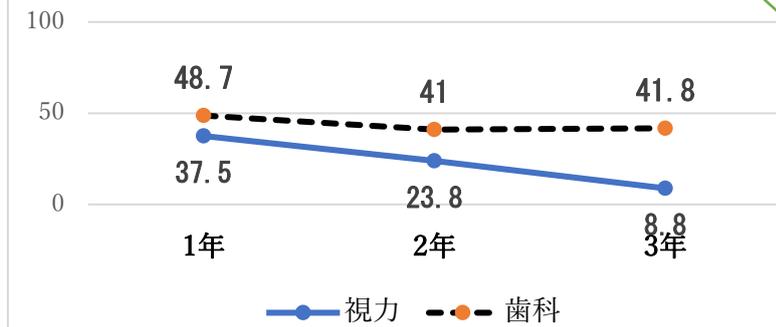
お腹温めよう! お腹の温活!!

この時期になると身体の不調を訴える人が多く、保健室来室者も多くなっています。「朝晩の気温が10度以上も違うような日が多発する今の時期は、寒暖差によって腸の血行が悪くなり、大きな負担がかかってしまいます。その結果、お腹が冷えて血行不良になり、腸の働きが鈍ってしまいます。

口から有害な菌などが侵入した時に備えて、腸には全身の免疫細胞の約6割が存在しています。**お腹が冷えるとその働きが弱まって、免疫機能も低下するので要注意!!**インフルエンザや結核などの感染症に対する抵抗力が弱まるので要注意!!そこで、お腹の温活推奨!!

- ①お腹の中から温める方法→★温かい食べ物や飲み物を摂る★身体を温める食材を摂る
- ②お腹の外から温める方法→★腹巻きやカイロを使用する★ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ③有酸素運動→★体育の時間にしっかり体を動かそう。全身の代謝があがり血流改善に効果

視力・歯科受診率

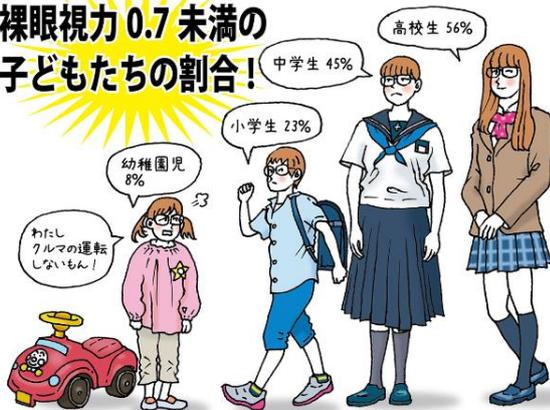


再度受診勧告書配布

半分以上の人がまだ歯も目も放置しています。来週、再度受診勧告書を渡します。保護者の方と相談し、冬になる前に受診を済ませてください。

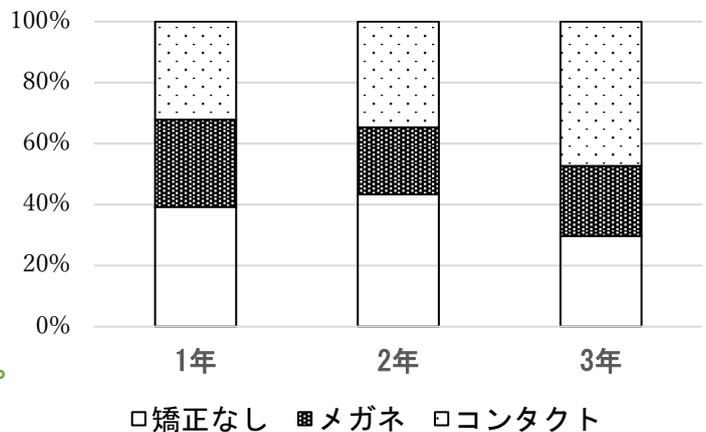
たかが近視と軽く考えると、将来、後悔することになります。

裸眼視力 0.7 未満の子どもたちの割合!



※文部科学省の「学校保健統計調査—令和元年度（速報値）の結果の概要」より。

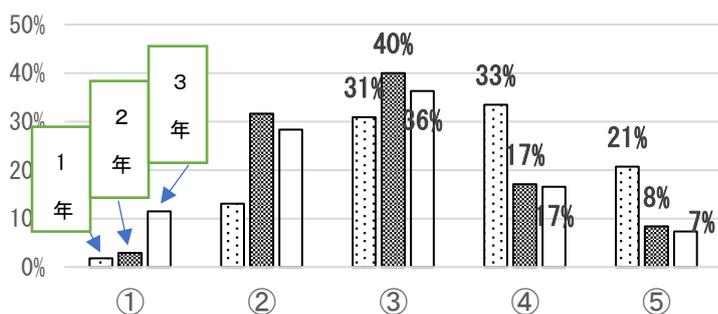
西高生メガネ、コンタクト、裸眼の割合



眼鏡、コンタクト使用者 6 割以上

多くの人は大人になると近視の進行が止まるのですが、最近では大人になっても近視の進行が止まらない人が増えています。パソコンやスマホの普及がその背景にあります。近視になってもメガネやコンタクトレンズで気軽に矯正できるため、近視になることを深刻に受け止めず、対策を怠り目の状態を悪化させることになっているのです。近視の度が進むごとに病的リスクは高まるという報告もでていいるのです。**視力の受診勧告書**をもらっている人は、眼科で受診し、今の自分の目の状態をしっかりと把握しておきましょう。

西高生の気になるスマホ時間 (R3 前期生徒アンケート結果より)



- ① 30 分以内
- ② 1 時間程度
- ③ 2 時間程度
- ④ 3 時間程度
- ⑤ 4 時間以上